保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 日本国外でのご使用の場合
   - i. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間(1年間)が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。

●本保証書は、下記事項を必ずご記入の上、ご利用ください。ご記入なき場合は無効となります。
※本保証書は、製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
その際はレシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	印	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	(　　)ー

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社サービスセンターまでお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社サービスセンターまでお問合せください。

アルインコ株式会社
サービスセンター
フリーダイヤル 0120ー30ー4515
(AM10:00~PM4:00　但しPM12:00~1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072ー678ー6410

マルチコンパクトジム EXG042 取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、マルチコンパクトジム「EXG042」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
尚、本製品の耐荷重制限は100kgです。
●無断の複製は固く禁じます。

【各部の名称】

【製品仕様】

品　名	マルチコンパクトジム
品　番	EXG042
材　質	本体:スチール、ベンチシート:PVC・PU
組立サイズ	W 590 × D 850 × H 470 mm
製品重量	約 5.0 kg
耐荷重	100 kg
生産国	中　国

【使用上の警告・注意事項】

⚠警告・注意　安全の為に必ずお守りください

【組立前の警告事項】

●本製品は家庭用の筋力トレーニング器具です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。

●本製品は日本国内でのみお使いください。

●本製品の使用は健康な方を対象としています。

●小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。

●本製品の耐荷重制限は最大100kgです。体重100kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて100kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

●この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

【組立時の警告・注意事項】

●本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

【使用中の警告・注意事項】

●ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。

●使用前にはその都度、本体を正しく開いているか、ロックピンを正しく差し込まれているか、各部がしっかりと固定されているかどうかをご確認ください。

●安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

●本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。

●安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。

●保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

●本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。

●本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。

●本製品のレッグパッドの連続可動回数・エクササイズバンドの連続伸縮回数は、最大200回までとしてください。

【保管についての警告・注意事項】

●長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より１年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽にお問合せ窓口までご相談ください。

●ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。

●長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、サビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

組立方法について

組立前に部品がすべて揃っているかご確認ください。

組立前に部品の確認をしてください。

ベンチ本体を開き、ノブボルトでベンチを固定します。

レッグパッド(4箇所)を取り付けます。

プッシュアップハンドル(2本)を取り付けます。

ベンチで使用する時はロックピンを固定してください。

エクササイズバンドを本体に取り付けます。

レッグパッドの運動強度の調節方法

レッグパッドを可動させる時は、組立方法⑤のロックピンを外します。また、レッグパッドの運動強度は3段階で調節できます。左図のようにお好みの強度に合わせて、フックを取り付けてください。

注 意 負荷を調節する場合は、指など挟まないようご注意ください。

折畳みイメージ

本製品は、コンパクトに折畳むことができます。ベンチ本体を固定しているノブボルトを外して折畳みます。その際、ノブボルトを失わないよう、元の位置にノブボルトを仮止めします。必要に応じて、エクササイズバンドやプッシュアップハンドルを外して保管してください。

①

②

マルチコンパクトジムを使った運動例

運動回数は10～20回程度を目安としてください。

運動例１　レッグエクステンション

強化部位：
太もも前面

②

①

運動例２　プッシュアップ

強化部位：
胸と上腕裏側

②

①

運動例３　アームカール

強化部位：
上腕前面

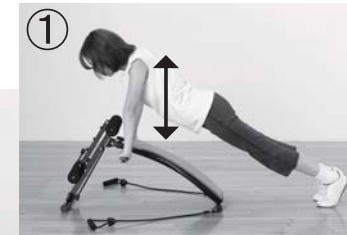
②

①

運動例４　レッグカール

強化部位：
太もも後面

②

①

運動例５　シットアップ

強化部位：
おなか

②

①

エクササイズバンドの運動例

① ②

この２つの運動は、片足でベンチ本体を軽く押さえて運動してください。

この運動例は、健康な状態を前提としております。身体に異常がある場合や運動中に異常を感じた場合は直ちに中止してください。また、運動中、可動部に指など挟まないようご注意ください。